

トモ弁献立表 3月

3月		弁当	kcal	塩分
1	金	花型和風オムレット&豚串カツ	431kcal	2.7g
2	土			
3	日			
4	月	和風おろしハンバーグ	452kcal	2.9g
5	火	鯖の煮つけ&牛肉コロッケ	411kcal	3.1g
6	水	海老フライ&イカフライ	356kcal	2.9g
7	木	ドライカレー	446kcal	4.5g
8	金	味噌カツ	424kcal	3.7g
9	土			
10	日			
11	月	唐揚げ&焼きそば	474kcal	3.7g
12	火	チキンステーキ(わさびソース)	322kcal	2.9g
13	水	ハムキャベツカツ	357kcal	3.4g
14	木	鯖の塩焼き&平天	321kcal	3.4g
15	金	いか天野菜あんかけ	448kcal	2.8g
16	土			
17	日			
18	月	豚カツカレーソース	374kcal	3.4g
19	火	煮込みハンバーグ	352kcal	3.6g
20	水			
21	木	鯖の照り焼き&チーズつくね	324kcal	3.3g
22	金	あぶり焼チキン〔野菜おろしソース〕	311kcal	2.7g
23	土			
24	日			
25	月	菜の花と筍コロッケ&ミニオムレット	364kcal	3.0g
26	火	ハンバーグ&チキン南蛮	412kcal	2.8g
27	水	白身フライタルタルソース	366kcal	3.5g
28	木	えびマヨチキン	368kcal	3.2g
29	金	赤ウィンナークランチカツ	355kcal	3.4g
30	土			
31	日			

ご注文はこちらまで  0120-598-551
0598-60-0111

●ごはん(1人分220g=350kcal)

